

# Alimentando A Su Bebé De Una Manera Sana

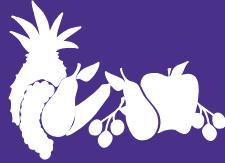


Un Bebé Saludable

ASOCIACIÓN DE  
**NIÑOS  
Y FAMILIAS**  
DE CALIFORNIA

Una asociación entre la  
Comisión de Niños y Familias de California y  
las Comisiones de Niños y Familias de los Condados

# Un Bebé Saludable



## Consejos Que Recordar

- Amamante a su bebé. Es lo mejor para el bebé durante su primer año y después.
- No le dé jugo o bebidas gaseosas a su bebé en una botella – solamente leche, fórmula o agua.
- Nunca acueste a su bebé en la cuna con la botella.
- Cuando su bebé tenga seis meses de edad, usted puede empezar a darle comidas sólidas.
- Cuando su bebé comience a comer comidas sólidas, añada una comida nueva cada semana y esté atento por si alguna reacción alérgica ocurre como un salpullido.
- No lo obligue a comer. Su bebé sabe cuanta comida necesita comer.
- Dele a su hijo porciones pequeñas. Su hijo le pedirá más si todavía tiene hambre.
- Cuando comience a darle comidas sólidas a su bebé, no le dé comidas con las que pueda ahogarse, como perros calientes, palomitas de maíz, uvas y mantequilla de cacahuete.
- Ofrézcale toda clase de comidas.
- Limite las comidas dulces, saladas y grasosas.
- Lleve a su hijo a comprar la comida.
- Permita que los niños mayores le ayuden a preparar la comida.
- Haga de la hora de la comida, una hora agradable.



## Su Bebé Necesita Comidas Sanas Para Crecer

Su bebé está creciendo y cambiando cada día. A medida que su bebe crece, sus necesidades irán cambiando. Durante el primer año, todos lo bebés necesitan leche materna o fórmula para bebés. A los seis meses, su bebé puede empezar a comer comidas sólidas saludables.

Alimentar a su hijo de una manera sana y amorosa le ayuda a aprender hábitos alimenticios sanos. Le ayuda a su hijo a sentirse bien acerca de la alimentación. Y le ayuda a su hijo a tener una buena autoestima. Cuando su hijo tiene hambre, dele de comer de inmediato. Esto ayudará a su hijo a sentirse seguro y feliz. Este folleto provee sugerencias acerca de como alimentar a su bebé hasta la edad de cinco años.

# Un Bebé Saludable



## Los Bebés Y Los Niños Se Pueden Ahogar Muy Fácilmente Con Algunas Comidas

No le dé a su bebé las siguientes comidas:

- Perros calientes
- Palomitas de maíz
- Pasas
- Nueces
- Papitas
- Dulces duros
- Vegetales crudos
- Semillas
- Uvas
- Mantequilla de cacahuete
- Miel



**Nunca le dé miel o comidas hechas con miel a los bebés menores de un año. Su bebé se puede enfermar gravemente o inclusive morir.**

## Cuando Su Bebé Sea Un Recien Nacido Hasta Los 4 Meses

Desde su nacimiento y hasta los cuatros meses de edad, su bebé:

- Chupa y traga líquidos.
- Saca su lengua.

**Todos lo bebés necesitan leche materna o fórmula para bebés con hierro.** ¡La leche materna es lo mejor para su bebé!

**Su bebé tendrá un llanto especial o protestará para alertarlo que él o ella tiene hambre.**

- Alimente a su bebé cuando él o ella tenga hambre. No intente alimentar a su bebé con un horario.

Su recién nacido se puede despertar con hambre varias veces en la noche. Después de algunos meses, muchos bebés empezarán a dormir toda la noche.

# Un Bebé Saludable



## Usted Puede Amamantar A Su Bebé

- La leche materna es la mejor nutrición para todos los bebés.
- La leche materna tiene anticuerpos para ayudar a su bebé a mantenerse bien.
- Los bebés que son amamantados son menos propensos a tener alergias.
- El amamantar a su bebé es algo bueno para usted también. Le ayuda a recuperar su figura. Le ayuda a disminuir el riesgo de cáncer del seno.
- El amamantar puede que requiera algo de práctica. No se dé por vencida y acuérdesese de tomar muchos líquidos. Si tiene alguna dificultad, consulte con su doctor o clínica para recibir ayuda.
- Infórmele a su doctor si está tomando alguna medicina o drogas o si está infectada con VIH.
- Amamante a su bebé durante su primer año de vida o más, si es posible.



## Usted Puede Amamantar A Su Bebé Mientras Trabaja

- Usted puede usar una bomba para extraer su leche y ponerla en una botella limpia.
- Saque la leche a mano o con una bomba.
- Usted puede refrigerar la leche materna por 48 horas.
- Usted puede congelar la leche materna por 3 meses.
- Descongele la leche materna en el refrigerador.
- No utilice el microondas o la estufa para calentar la leche materna. Ponga la botella en agua caliente para calentarla.

# Un Bebé Saludable



## Si Alimenta A Su Hijo Con La Botella, Esto Es Lo Que Debe De Saber

- Use solamente fórmula con hierro, o leche materna.
- Siempre siga las instrucciones para preparar la fórmula.
- Siempre sostenga la botella, no la deje apoyada en algo. Esto ayudará a prevenir problemas dentales.
- Sostenga a su bebé cercanamente mientras lo alimenta. Vea a su bebé y háblele amorosamente.
- No ponga cereales en la botella. Su bebé se puede ahogar.
- No ponga la botella en el microondas. Ponga la botella en agua caliente para calentarla.
- Nunca acueste a su bebé con la botella. Su bebé puede ahogarse. Dormir con la botella también puede dañar los dientes del bebé.



## Cuando Su Bebé Tenga Entre 4 Y 6 Meses

### Su bebé puede:

- Sentarse sin apoyo.
- Mantener su cabeza firme.
- Mantener la comida en su boca y tragarla.

### A los seis meses, usted puede:

- Empezar a darle a su bebé cereal con hierro. Al principio dele cereal de arroz.
  - ◆ Después dele avena y después cebada.
  - ◆ Mezcle el cereal con leche materna o fórmula. Debe ser ralo al principio.
  - ◆ Dele el cereal con una cuchara para bebé solamente. No ponga el cereal en la botella.
  - ◆ Tire a la basura la comida que sobre en la taza o plato de su bebé.

# Un Bebé Saludable



## Cuando Su Bebé Tenga Entre 5 Y 7 Meses

### Si su bebé puede:

- Sentarse sin apoyo.
- Comenzar a masticar.

### Usted puede:

- Comenzar a enseñarle a su bebé a tomar agua con una taza pequeña.
- Darle a su hijo frutas y vegetales. Comience con vegetales. Ofrézcale uno distinto cada semana.
- Use vegetales cocinados, hechos crema, colados o en puré. Usted puede usar un colador, una licuadora o un triturador de comida.
- Intente colar o hacer puré las frutas suaves.
- Use comida simple sin sal o azúcar.
- Ofrézcale diferentes tipos de comidas.
- Siempre use una cuchara limpia para sacar la comida de los tarros.
- Permita que su bebé comience a comer por sí mismo.

### Antes de los seis meses **NO** le dé a su bebé:

- Zanahorias cocinadas en casa
- Remolachas
- Espinaca
- Nabo o col rizada

## Cuando Su Bebé Tenga Entre 7 Y 8 Meses De Edad

### Tan pronto como su bebé pueda:

- Coger y sostener cosas.
- Usar una taza con ayuda.

### Usted puede empezar a darle a su bebé estas comidas:

Cuele o haga puré de estas comidas:

- Carne. No le dé perros calientes o carnes como boloña, jamón o salami.
- Pollo.
- Frijoles.
- Requesón.
- Yogurt sin sabor.
- Yema de huevo cocida. Mézclela con leche materna, fórmula o yogurt sin sabor. No use la clara del huevo; esto puede causar alergias.
- Tofu machacado.



Ofrézcale una variedad de comidas. Permita que su bebé comience a comer por sí mismo.

# Un Bebé Saludable



## Cuando Su Bebé Tenga Entre 8 Y 10 Meses

**Cuando su bebé pueda:**

- Tomar un bocado de comida.
- Agarrar pedacitos de comida y comer por sí mismo.
- Usar una taza.

**Usted puede comenzar a darle a su bebé jugo de fruta.**

- Asegúrese de que su bebé tome sólo 2 onzas (1/4 de taza) de jugo, mezclado con 2 onzas de agua al día.
- Dele a su bebé el jugo en una taza y no en la botella.
- ¡No le dé a su bebé jugo de naranja o piña todavía!
- ¡No le dé a su bebé jugo de manzana que no sea pasteurizado!

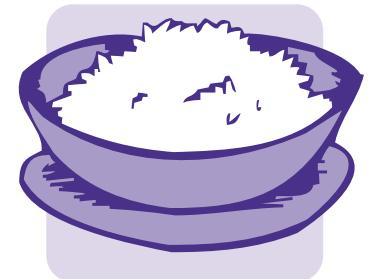
**Usted también puede alimentar a su bebé con:**

- Cereal de granos mixtos para bebés.
- Frutas y vegetales cocidos y machacados con un tenedor.

## Cuando Su Bebé Tenga Entre 8 Y 10 Meses

**Su bebé puede comenzar a comer pedacitos de comida. Usted le puede dar a su bebé:**

- Pedazos pequeños de queso.
- Cuadritos de pan tostado o pedazos pequeños de tortilla suave.
- Pedazos pequeños de vegetales suaves y cocidos y frutas suaves y peladas.
- Arroz cocido y fideos machacados y hechos trocitos.
- Pedazos pequeños de carne, pollo o pescado cocido. Debe ser molido. Quite todos los huesos, espinas y partes duras.
- Pedazos pequeños de tofu.



No añada sal, azúcar, grasa o especias a la comida de su bebé.

Permita que su bebé coma por sí mismo.

# Un Bebé Saludable



## Cuando Su Bebé Tenga Entre 10 Y 12 Meses De Edad

**Cuando su bebé pueda:**

- Masticar y tragar comidas suaves, machacadas y cortadas en trocitos.
- Usar una taza.
- Comenzar a usar una cuchara.

**Usted puede comenzar a alimentar a su bebé con:**

Pedazos pequeños de comidas cocidas y suaves que la familia come, como:

- Cereales, pan y galletas saladas.
- Frutas y vegetales cocidos.
- Carnes suaves y cocidas, frijoles cocidos o lentejas, yemas de huevo cocidas.
- Guisos de carne y vegetales.

## Cuando Su Hijo Tenga Entre 10 Y 12 Meses De Edad

**Permita que su bebé coma con una cuchara o con sus manos.**

- Permita que su bebé se siente a la mesa con la familia.
- Comience a usar aún más la taza. Dele a su bebé una taza pequeña de leche materna, fórmula o agua para tomar con su comida.
- Poco a poco deje de darle la botella al bebé alrededor de los 12 meses de edad y comience a darle en una taza. Si espera más tiempo, su bebé no querrá dejar la botella. Tomar de una botella le puede causar caries.



# Un Bebé Saludable



## Cuando Su Bebé Tenga Un Año De Edad

**Quando su bebé pueda:**

- Masticar y tragar comidas suaves.
- Usar una cuchara.

**Usted puede comenzar a darle a su hijo leche entera:**

- Comience dándole un poco a la vez.
- Cuando su bebé se acostumbre a la leche entera, ofrézcale 4 onzas en una taza, 4 veces al día.
- Dele a su bebé leche entera desde la edad de un año, hasta los dos años de edad.
- Sírvale a su bebé líquidos en la taza solamente.



Su hijo también puede comenzar a comer un huevo entero y cocido.

Ofrézcale a su hijo tres comidas pequeñas durante el día además de sus meriendas cada día.

## Quando Su Bebé Tenga Entre 1 Y 3 Años De Edad

Entre las edades de 1 y 3 años, la preferencia de comidas de su hijo cambiará mucho. Puede que un día le guste una comida y al día siguiente no le guste esa misma comida. Su hijo también puede ser exigente y desordenado. Esto es una parte normal del crecimiento y el aprendizaje.

**Dele de comer a su hijo todo tipo de comidas cada día.**

- Ofrézcale a su hijo tres comidas al día y de dos a tres meriendas todos los días.
- Su hijo comerá más algunos días que otros.
- Es normal que su hijo coma menos después del primer año de vida. Su hijo ya no está creciendo tan rápidamente.

**Permita que su hijo decida cuanto quiere comer de las comidas que usted le sirve.**

- Dele porciones pequeñas.
- Dele una cucharada de cada comida por cada año de edad del niño.
- Si su hijo se termina la comida, puede ofrecerle más.

Si aún está amamantando a su hijo, ¡qué bueno! Amamántelo después de las comidas y en la noche.

# Un Bebé Saludable



## Cuando Su Hijo Tenga Entre 1 Y 3 Años De Edad

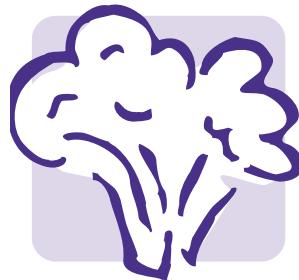
- Dele a su hijo leche entera hasta los dos años.
  - ♦ Cuando su hijo ya no esté tomando leche materna o fórmula dele leche entera.
  - ♦ No le dé leche descremada a menos que su doctor o la clínica le indique.
  - ♦ No le dé más de 16 onzas de leche al día.
- Después de los dos años, su hijo puede tomar leche descremada.

### Limite el jugo a media taza al día.

- Cuando pueda, sírvale fruta en vez de jugo.
- Su hijo debe de tomar solamente de la taza, no de la botella.

### Dele a su hijo comidas sanas. Sírvale estas comidas todos los días:

- Pan, granos, cereales (integrales cuando sea posible)
- Frutas y vegetales
- Productos lácteos (bajos en grasa después de los dos años de edad)
- Comidas con proteína



Limite la cantidad de comidas con sal, azúcar y grasa.

## Cuando Su Hijo Tenga Entre 3 Y 5 Años De Edad

### Su hijo de entre 3 y 5 años comerá más que un niño más pequeño.

- Dele una cucharada de cada comida por cada año de edad del niño.
- Si se termina toda su comida, le puede ofrecer más.
- Ofrézcale todo tipo de comidas. Dele a su hijo comidas sanas.

### Sírvale estas comidas todos los días:

- Pan, granos, cereales (integrales cuando sea posible)
- Frutas y vegetales
- Productos lácteos, como la leche y queso (bajos en grasa)
- Comidas con proteína, como la carne, los frijoles y el tofu

Aunque a los niños les encantan los dulces, es mejor que los limite. También limite las comidas saladas y grasosas como las papitas fritas.

### Limite el jugo a 3/4 de taza al día.

- Sírvale fruta en vez de jugo cuando pueda hacerlo.
- Si su hijo tiene sed, ofrézcale agua en vez de bebidas dulces.
- Bebidas dulces pueden hacer que su hijo se sienta lleno y puede causarle caries.

# Un Bebé Saludable



## Usted Puede Ayudar A Que Su Hijo Tenga Buenos Hábitos De Comer

**Algunos niños a esta edad son difíciles para comer. Para ayudarlos, puede servirles comidas que sean:**

- Pequeñas y que su hijo las pueda sostener.
- Suaves y fáciles de masticar.
- Sencillas y sin muchas especias.
- Ni muy calientes, ni muy frías.
- Con muchos colores, texturas y formas.

Es normal que los niños jueguen con su comida. Si su hijo deja de comer o tira la comida, retire la comida.

No permita que su hijo se llene con jugos, leche o golosinas antes de la comida.

Tenga paciencia.

## Usted Puede Hacer De La Hora De La Comida, Una Hora Agradable

- Coma con su hijo. A los niños les gusta comer con otras personas.
- Trate de servir la comida y las meriendas a la misma hora todos los días.
- Coma la misma comida que su hijo.
- Enséñele a su hijo como usted se come los vegetales.
- No soborne u obligue a su hijo para que coma.

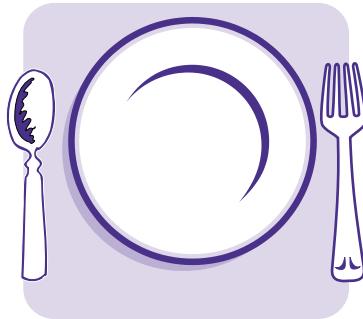


# Un Bebé Saludable



## Usted Puede Ayudar A Que Su Hijo Se Interese En La Comida

- Lleve a su hijo cuando vaya a comprar la comida. Deje que su hijo ayude a escoger las frutas y vegetales en la tienda.
- Permita que su hijo le ayude en la cocina. Su hijo puede lavar las frutas y vegetales o preparar la lechuga para la ensalada.
- Permita que su hijo ayude a arreglar la mesa o a limpiar después de comer.
- Deje que su hijo ayude a preparar su propio almuerzo.



## Donde Puede Encontrar Ayuda

Si desea saber más acerca de como amamantar a su bebé y alimentarlo con comidas sanas, llame a:

Women, Infants and Children  
(WIC - por sus siglas en inglés) (Mujeres, Bebés y Niños)  
**(888) 942-9675**

Proporcionado a usted por la  
Comisión de Niños y Familias de California.  
Patrocinado por la Proposición 10.  
Para más información, por favor llame al  
**(800) 5-0-NIÑOS.**

**POR EL BIEN DE LOS NIÑOS** <sup>SM</sup>